



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING – PROGRAMME DE
RENFORCEMENT ET DE PRÉPARATION PHYSIQUE

CAHIER DES CHARGES

Un programme de renforcement et de préparation physique
hors saison conçu pour l'équipe de football universitaire varsity
de Westbrook en vue de la saison d'automne prochaine.

>>> SOMMAIRE

01	CONTRÔLE DOCUMENTAIRE	2
02	INTRODUCTION ET PÉRIMÈTRE	3
03	OBJET ET PUBLIC VISÉ	3
04	EXIGENCES FONCTIONNELLES	3
05	EXIGENCES NON FONCTIONNELLES	4
06	MODULES DU PRODUIT	5
07	SPÉCIFICATION DES COMPOSANTS	5
08	HYPOTHÈSES, CONTRAINTES ET DÉPENDANCES	6
09	PHASES DE MISE EN PRODUCTION	7



EN BREF

CONTRÔLE DOCUMENTAIRE

01 SPÉCIFICATION	02 PRÉPARÉ PAR	03 PROPRIÉTAIRE
REQ-2026-0233 Émis le 26 janvier 2026	Ironline Performance Training Dallas, TX 75235	Marcus Webb Directeur sportif, Westbrook High School Athletics
04 STATUT	05 EXIGENCES	
Pour révision Version de référence figée à l'approbation	9 Fonctionnelles et non fonctionnelles	

INTRODUCTION ET PÉRIMÈTRE

L'équipe de football universitaire de Westbrook High School aborde la saison prochaine sans programme structuré d'intersaison, avec des taux croissants de blessures sans contact et un effectif qui a dépassé la capacité de supervision actuelle de la salle de musculation. Voici le plan pour bâtir correctement la préparation physique de l'équipe, avant le début de la saison.

»» OBJET ET PUBLIC VISÉ

L'équipe de football universitaire varsity de Westbrook High School a terminé la saison dernière avec un bilan de 6 victoires et 5 défaites et a perdu trois titulaires à cause de blessures des tissus mous sans contact durant la dernière ligne droite — des blessures aux ischio-jambiers et aux chevilles que la recherche sur la préparation physique hors saison montre être en grande partie évitables. L'équipe organise actuellement des séances informelles en salle de musculation supervisées par des entraîneurs adjoints, sans programme périodisé ni évaluation de référence des risques de blessure.

Ironline Performance Training propose un programme hors saison de quatorze semaines : un dépistage moteur de référence pour les 62 athlètes de l'effectif, un bloc périodisé de renforcement et de développement de la vitesse mené trois jours par semaine, et un protocole de retour au jeu pour les athlètes revenant de blessure. Les sections suivantes présentent l'approche, le périmètre, le calendrier et l'investissement.

»» EXIGENCES FONCTIONNELLES

ID	EXIGENCE	PRIORITÉ
R-01	Dépistage de mouvement de référence effectué pour les 62 athlètes inscrits avant le début de la mise en charge	OBLIGATOIRE

R-03	Protocole de retour au jeu supervisé directement par le personnel d'Ironline, non délégué aux entraîneurs assistants	OBLIGATOIRE
R-04	Toutes les séances programmées en fonction du calendrier d'entraînement et académique existant de Westbrook	OBLIGATOIRE
R-05	Données de charge par athlète examinées avec le personnel d'entraînement au moins une fois par semaine	SOUHAITABLE
R-06	Personnel d'entraînement certifié pour mener le programme de manière autonome d'ici la semaine 14	SOUHAITABLE
R-07	Programme d'entretien estival en option proposé à la clôture du programme	SOUHAITABLE
R-08	Tout athlète signalé lors du dépistage initial orienté vers l'entraîneur sportif avant la mise en charge	OBLIGATOIRE



ID	PRIORITÉ	EXIGENCE
R-01	Obligatoire	Dépistage de mouvement de référence effectué pour les 62 athlètes inscrits avant le début de la mise en charge
R-02	Obligatoire	Programme périodisé sur les quatorze semaines complètes, et non selon une routine fixe unique
R-03	Obligatoire	Protocole de retour au jeu supervisé directement par le personnel d'Ironline, non délégué aux entraîneurs assistants

R-04

Obligatoire

Toutes les séances
programmées en fonction du
calendrier d'entraînement et
académique existant de
Westbrook

R-05

Souhaitable

**Données de charge par
athlète examinées avec le
personnel d'entraînement au
moins une fois par semaine**

01

DÉPISTAGE DES MOUVEMENTS

Dépistage fonctionnel de référence pour les 62 athlètes de l'effectif avant le début de la mise en charge.

02

ENTRAÎNEMENT DE FORCE PÉRIODISÉ

Un programme de musculation de quatorze semaines construit autour du calendrier d'entraînement et de matchs de l'équipe.

03

TRAVAIL DE VITESSE ET D'AGILITÉ

Mécanique de sprint et entraînement au changement de direction intégrés deux fois par semaine.

04

PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

Un protocole documenté et supervisé pour les athlètes revenant de blessure.

05

SUIVI ET REVUE DE LA CHARGE

Charge et progression de chaque athlète suivies et revues chaque semaine avec le staff d'entraîneurs.

06

FORMATION DU STAFF D'ENTRAÎNEURS

Formation pratique permettant aux entraîneurs de Westbrook de mener le programme de manière autonome.



SPÉCIFICATION DES COMPOSANTS

RÉF.	ÉLÉMENT	SPÉCIFICATION	UNITÉS	DÉLAI	PRIX UNITAIRE
SPC-01	Dépistage moteur de référence	Dépistage fonctionnel pour les 62 athlètes de l'effectif	1	12 juin 2026	\$4,200
SPC-02	Bloc de renforcement I (fondations)	Programme de musculation périodisé des semaines 3 à 6	4	4 sem.	\$1,450 / wk
SPC-03	Bloc de renforcement II et travail de vitesse	Musculation des semaines 7 à 10 plus mécanique de sprint	4	4 sem.	\$1,650 / wk
SPC-04	Bloc de renforcement III et retour au jeu	Semaines 11 à 13 bloc de pic plus intégration du RTP	3	3 sem.	\$1,700 / wk
SPC-05	Suivi de la charge par athlète et revue hebdomadaire	Suivi de l'ensemble de l'effectif, revu chaque semaine avec le personnel d'encadrement	14	14 sem.	\$650 / wk
SPC-06	Certification du personnel d'entraînement	Formation pratique pour une prise en charge autonome	1	12 juin 2026	\$3,200

Les spécifications sont fixées à l'acceptation ; tout changement est traité selon la procédure de contrôle des modifications définie dans le présent document.

01

ÉVALUÉ AVANT, D'ÊTRE CHARGÉ

Chaque athlète bénéficie d'un bilan de mouvement de référence avant qu'une seule répétition ne soit programmée.

02

CONÇU AUTOUR DU CALENDRIER

Un programme périodisé planifié autour des entraînements, des matchs et du calendrier scolaire – pas générique.

03

L'ÉQUIPE TECHNIQUE EN REPREND LA MAIN ENSUITE

Le personnel de Westbrook formé pour faire fonctionner le programme de façon autonome une fois les quatorze semaines terminées.

1

SEMAINES 1 À 2 · DÉPISTAGE MOTEUR DE RÉFÉRENCE

Dépistage fonctionnel pour les 62 athlètes de l'effectif, signalements de risque de blessure émis.

2

SEMAINES 3 À 6 · BLOC DE RENFORCEMENT I (FONDATIONS)

Musculation périodisée en phase de fondation, trois séances par semaine.

3

SEMAINES 7 À 10 · BLOC DE RENFORCEMENT II ET TRAVAIL DE VITESSE

Musculation en phase de développement plus mécanique de sprint et travail d'agilité.

4

SEMAINES 11 À 13 · BLOC DE RENFORCEMENT III ET RETOUR AU JEU

Musculation en phase de pic intégrée au protocole de retour au jeu.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235, États-Unis

coach@ironlineperformance.com · +1 214 555 0158 ·

ironlineperformance.com

Ironline Performance Training LLC · EIN 75-1847302